

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЭВРИКА - РАЗВИТИЕ»
г. ТОМСКА**

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов

Томск



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЭВРИКА - РАЗВИТИЕ»
г. ТОМСКА**

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2012 год). При составлении программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений. Примерная программа составлена с целью формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Использована авторская программа по физической культуре для 10-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев: *доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры МПГУ.*

Тематическое планирование и примерная рабочая программа для 10-11 класса рассчитана на 105 часов по 3 часа в неделю. Предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, примерной программы по физической культуре основного (общего) образования, согласно действующему учебному плану.

Нормативные, инструктивные и методические документы обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура».

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
- Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г.№253.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009, регистрационный номер 19785) «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования».
 - Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС.
 - Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290).
 - О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями).

- О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г.
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19-336.
- Медико-биологический контроль, за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19.
- Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Ветана-Граф. 2015 год

Главной особенностью данной программы является индивидуальный комплексный подход к каждому учащемуся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 10 - 11 классе, положен принцип совершенствования обучения по видам спорта. Изучение курса: «Физической культуры» в 10-11 классах основывается на знаниях, полученных учащимися в начальной и средней школе. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на средней ступени общего образования:

- совершенствование базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее совершенствование координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей, а также выносливости, силы и гибкости ;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10-11 классе обучающиеся должны **знать/понимать**:

- основы истории развития физической культуры и спорта в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений и общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- поводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- исследовать влияние занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследовать динамику показателей физической подготовленности при занятиях различными видами спорта;
- исследовать ответные реакции организма на нагрузки различной мощности, устанавливать связь между величиной нагрузки и показателями основных систем организма;
- проектировать достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;

- проектировать достижения в развитии физических качеств;
- проектировать достижения в формировании осанки и телосложения;
- анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
- анализировать свои достижения в развитии физических качеств.

Решаемые задачи позволяют достичь цели курса физического воспитания в 10-11 классе.

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных, особенностей работы школ.

Вторая, третья, четвертая и пятая части программы содержат варианты внеклассных и внешкольных мероприятий. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Преподавание курса связано с преподаванием других курсов государственного образовательного стандарта: физики, химии, биологии, ОБЖ и опирается на их содержание.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- основы знаний о физической культуре;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкая атлетика;
- знакомство с миром спорта;
- здоровьесформирующие технологии

- Контроль достижения учениками уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде повторения пройденного, изучения нового, сдача нормативов; в следующих формах: собеседования, тестов, контрольного урока, соревнования.

Место учебного курса в учебном плане.

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (3 часа в неделю).

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Основные разделы и темы	Количество часов	Требования к результатам обучения	Форма контроля
Глава I	Знания о физической культуре (информационный компонент)	10	Современное представление о ФК как социальном явлении, ее роли и значении в укреплении и профилактике здоровья, особенности оздоровительных систем и новых видов спорта, активно воздействующих на всестороннее и гармоничное развитие личности	Теоретические тесты, контрольные уроки, соревнования
	Физическая культура в жизни современного человека	1		
	Основные направления и формы организации ФК в современном обществе	1		
	Физическая культура как фактор укрепления здоровья	1		
	Современные оздоровительные системы	7		
Глава II	Способы самостоятельной деятельности	14	Планирование самостоятельных занятий, разработка индивидуальных технологий обучения и совершенствования техники физических упражнений, использование способов оценивания собственного здоровья и физической подготовленности.	
	Организация самостоятельных занятий ФК	2		
	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий ФК	1		
	Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями	1		
	Самостоятельные занятия оздоровительной ФК	1		
	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1		
	ОРУ для подготовки к соревновательной деятельности	4		
	Образовательные события	4	Участие в организации и проведении образовательных событий в школе	
Глава III	Физическое совершенствование	81	Составление индивидуальных коррекционных комплексов	
III.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
	Упражнения для коррекции осанки	1		
	Упражнения для коррекции массы тела	1		
III.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	74		
	Легкая атлетика	24	Беговые упражнения. Метание	

			малого мяча. Метание гранаты. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега.	
	Волейбол	16	Приём, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование, игра по правилам.	
	Баскетбол	16	Баскетбол: броски, ведение, финты, групповые и командные действия, игра по правилам	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации	
	Мини-футбол	2	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий упражнения. Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).	
	Русская лапта	4		
III.3	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	5	Подготовка к профессиональной деятельности в соответствии с выбранной профессией. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания. Переноска пострадавшего. Специальные упражнения, предназначенные для развития силы, ловкости, координации движений, быстроты, гибкости, выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО	
ИТОГО		105 часов		

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

10–11 - класс. Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

10–11 - класс. Совершенствование и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ и динамику техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

Приемы закаливания.

10 – 11 - классы.

С), очень холодно С). Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне. Уметь проектировать достижения в формировании осанки и телосложения.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Уметь определять уровень самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определять параметры нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Уметь проектировать достижения в развитии физических качеств. Уметь анализировать свои достижения в развитии физических качеств и физических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения типа «стрейчинга».

Лёгкая атлетика

10–11 - классы. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Спортивные игры.

10–11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Уровень физической подготовленности измеряется по «Таблице оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по мини-футболу, русской лапте, волейболу, баскетболу, легкой атлетике. Бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями; согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Ветана-Граф. 2015 год

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
4. Палка гимнастическая
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Планка для прыжков в высоту

10. Стойка для прыжков в высоту
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка для переноса и хранения мячей
15. Волейбольная сетка универсальная
16. Сетка волейбольная
17. Аптечка
18. Мяч малый (теннисный)
19. Барьеры легкоатлетические тренировочные
20. Табло электронное настенное
21. Комплекты форм (волейбольная)

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная
4. Городок гимнастический
5. Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

1. Спортивный зал (игровой)

Авторы – составители:
Алюкина Оксана Алексеевна МОУ СОШ «Эврика-развитие»,
г. Томск, руководитель физической культуры

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 -11 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Виды соревнований.	Знать требования инструкций. Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	4	Совершенствование	Бег 2000 м Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3 - 4		Низкий старт Эстафетный бег		Совершенствование	Бег 2000 м . ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Линейные эстафеты с этапами до 40м. Бег 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь пробежать 30м с максимальной скоростью				
5		Развитие скоростных качеств Финальное усилие.		контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег 100 метров – на результат.	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
6-7	метание	Развитие скоростно- силовых способностей	3	совершенствование	Бег 2000м. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			

					теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.					
8.		Метание мяча в цель		контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 – на результат. Метание теннисного мяча с 10 – 12 метров в цель		Челночный бег 3x10 метров: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
9-10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	Развитие силовых и координационных способностей	5	обучение	Бег 3000 м. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину с места: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
11		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.		текущий			
12-13		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
14	Длительный бег	Развитие скоростной выносливости	6	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры	Корректировка техники бега				
15-16		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 5000 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,		текущий			

					прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.					
17.		Переменный бег		контрольный	Бег 5-6 мин. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогококи. Бег 2000 метров – на результат	Тестирование бега на 2000 метров.	Бег 2000м: <i>Мальчики</i> – «5» - 13.50; «4» - 14.20; «3» - 15.00			
18-19.		Гладкий бег		комплексный	Бег 5-6 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5000 м без учета времени. Упражнения на развитие координации.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
20	<i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с пассивным сопротивлением противника ..	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений)	текущий			
21-22		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча , в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики.. Штрафной бросок	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча				
23		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса, на осанку. .Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
24-25		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущий			

					Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Штрафной бросок .Учебная игра					
26		Игровые задания		комплексный	Упражнения для развития координации . Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
27		Развитие силовых способностей		контрольный	ОРУ в движении шагом и бегом, комплекс круговой тренировки Правила и организация игры. Учебная игра. Подтягивание (мальчики).	Уметь выполнять ; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения , подтягивания: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
28 -29	II четверть Волейбол	Передачи и приемы мяча	14	совершенствование	Инструктаж по волейболу. Перестроение в движении. Специальные упражнения для подготовки мышц к игре. Сов-ние передачи мяча сверху и снизу. Сов-ние приема мяча сверху и снизу. Передача мяча в прыжке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча.	Прыжок в длину с места: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
30 -32		Прием мяча после подачи		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять приемы мяча в нужную зону.	Прыжки на скакалке (30сек) Мальчики – «5» - 70; «4» - 65; «3» -55;			

33-34		Подача мяча		совершенствование	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Корректировка техники выполнения подачи мяча	текущий			
35- 36		Нападающий удар		комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Поднимание туловища за 1 минуту	Тестирование норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	Поднимание туловища за 30 сек ..: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
37-38		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка .	текущий			
39-40		Варианты блокирования, страховка		совершенствование	ОРУ на координацию. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования и страховка. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять блокирование при различном нападении.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа .: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
41 -42		Тактика игры.		Совершенствование	Разминка волейболистов. Нападающий удар через сетку. Страховка. Блокировка. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.					
43-44		Индивидуальные			ОРУ на гибкость. Тактика	Норматив на гибкость	Наклон туловища			

		и групповые действия в нападении и защите.		Совершенствование	свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Наклон туловища вперед.	на результат.	вперед от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
45-46		Развитие координационных и силовых способностей.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Круговая тренировка.	Выполнение упражнений на каждой станции. Самостоятельный контроль	Самостоятельный контроль			
47		Игровые задания		комплексный	ОРУ на развитие координационных способностей. Учебная игра на счет.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
48 -49	III четверть Гимнастика	СУ. Основы знаний	9	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
50 -51		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
52-53		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			

					Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.					
54-55		Упражнения в висе, равновесии.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе(высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
56		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
57-58		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		Прыжок в высоту: Мальчики – «5» - 115; «4» - 110; «3» - 95;			

					Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту		<u>Девочки</u> – «5» - 105; «4» - 95; «3» - 85;			
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
61 -62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий			
63 -64		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача	Корректировка техники выполнения упражнений	Челночный бег 3х10 метров: от 30 баллов и			

					над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. Челночный бег 3х10		выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19 баллов – «3»; 0 баллов – «2» .0;			
65 -66		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
67-69		Подача мяча.		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.					
70 -72		Нападающий удар (н/у).		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
73 -74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
75 -77		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
78 -79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

80 -81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
82-83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег 1500 м метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 7.30; «4» - 7.50; «3» - 8.10; <u>Девочки</u> – «5» - 8.0; «4» - 8,20; «3» - 9.00;			
87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
90 -91		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40	Уметь демонстрировать технику низкого	текущий			

					метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	старта				
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.4; «4» - 10.2; «3» - 11,0; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 11.0;			
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.		текущий			
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Челночный бег 3x10 метров: от 30 баллов и выше – «5»; от 20 балла – 29 баллов – «4»; от 1 балла – 19			

							баллов – «3»; 0 баллов – «2»			
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
100	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.		текущий			
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Подведение итогов.					